

4 能動的珈琲飲み比べ講座 エアロプレスVSフレンチプレス



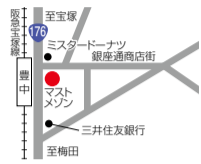
同じ種類の珈琲豆を違う2種類の抽出方法(エアロプレス、フレンチプレス)で飲み比べ。同じ豆なのに、抽出方法をかえただけでまったく別の味わいに!珈琲が体に及ぼすメリットデメリットなど普段の生活をもっと豊かにしてくれるコーヒーの基礎知識をたっぷり学ぼう!

CLSEMINAR

- 日時:8/29(月) 11時~13時~ 各90分
- 各回4名(前日までに要予約)
- 筆記用具 材料費1,000円
- 06-6152-8325 (10時~19時半月曜定休)

Cafe&店内焙煎
珈琲豆販売
PRIMO PASSO
(プリモ パッソ)

豊中市本町1-9-10
マストメゾン豊中2F
阪急宝塚線「豊中駅」
南改札口より徒歩1分



SHOP INFO

ココはこんな店 女性店主が切り盛り、こだわりのコーヒーがおすすめ。店の奥には焙煎機があり、仕入れた生豆を店内で焙煎、注文を受けてから挽いた香り高いコーヒーを提供している。

3 この夏、絶対に「やせたい人」 1ヶ月で5kgやせる3つのツボを教えます。



「やせたいけれど、運動が嫌い」「ダイエットしたいけれど食事制限はしたくない」「これまで色々なダイエットに挑戦したけれど、結局続かず成果が上がらなかった」。こんな人にこそ知って欲しい必ずやせるツボ。歩き方と姿勢を変えるだけで、楽にやせられる体質に。これがプロが伝授するツボ。実技も1人ずつ行える。

「やせたいけれど、運動が嫌い」「ダイエットしたいけれど食事制限はしたくない」「これまで色々なダイエットに挑戦したけれど、結局続かず成果が上がらなかった」。こんな人にこそ知って欲しい必ずやせるツボ。歩き方と姿勢を変えるだけで、楽にやせられる体質に。これがプロが伝授するツボ。実技も1人ずつ行える。

CLSEMINAR

- 8/4(木)、8(月)、18(木)、22(月) 25(木)、29(月) いずれも13時半~14時半
- 各3名まで
- 動きやすい服装
- 06-6855-0806

Fresta68
(プレスタロクジュウハチ)

豊中市桜の町7-10-7
豊中オースカービルB1F
営/10時~19時
火曜定休 P有



SHOP INFO

ココはこんな店 ダイエットには、筋力トレーニングマシンは不要です。ヨガや体幹トレーニングで「やせる体質」にしながら、女性らしいしなやかなカラダに変身。安心できる楽しいベテラン女性トレーナーの指導が女性会員に喜ばれている。

6 指でくるくる パステルアート 色に触れて心もリフレッシュ



「ゆびまるこ」ルパさんによるパステルアート教室。鮮やかな色使いと指で直接色を塗るという作業が、感覚をゆったり刺激し癒し効果も。指でくるくる好きな色を塗っていただけ、彩り鮮やかなアートが出来上がる。子どもも一緒に楽しめるから、ぜひ自宅でも挑戦してみてください。

CLSEMINAR

- 8/8(月)14時~15時
- 10名
- 材料費2,000円
- 06-6827-6007

Plaire(プレール)

摂津市市府1-5-18
営/9時~18時 火曜定休
Pあり
<http://www.cafe-pleire.jp/>



SHOP INFO

ココはこんな店 パティエが手掛ける本格スイーツが楽しめる「カフェプレール」。王道スイーツから季節限定モノまでパティエの腕を感じる美味しさ。テラスや座敷など寛げる空間なのでランチにもカフェタイムにもgood。

5 ファスナーづけの基本をマスター ショルダーバッグをつくる講座



袋口にファスナーがあるとバッグの使い心地は格段にアップする。両開きファスナーを使って、ショルダーバッグを仕立てよう。ファスナーづけは、クッションカバーやポーチ、洋服などに応用できる。わかりやすいと好評のレシピが付き。ぜひ興味ある人は参加してみてください。

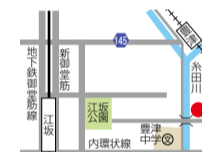
25cm×35cmと小ぶりなショルダーバッグは生成りの帆布、ヒッコリー生地、ムギ織、赤空色から選べる。

CLSEMINAR

- ①8月25日(木) 10時半~12時
- ②8月27日(土) 13時~14時半
- 材料費 2500円 (生地 50cm幅×60cm2枚、40cm両開きファスナー)
- 定員3人(2日前までに要予約)
- 持ち物:特になし
- 06-6155-9860 <http://edit.ocnk.net/>

大阪で唯一の本格的
ミンカフェ
エディト

吹田市金田町26-18
営/9時~19時
水曜定休



店主の森さん「家にあるミンカの使い方が分からない...子どもの鞆を作りたいなどなんでもご相談ください。」



SHOP INFO

ココはこんな店 「本を見てわからない」などの質問や型紙作成のリクエストも大歓迎、ソーイングのサポートも丁寧してくれる。

プロに教わるもう1品

旬の食材を使った レシピ Resipe

今月の食材は

きゅうり



豆知識

90%は水分と言われるきゅうりですが、栄養素やミネラルをバランスよく含む身体に優しい水分補給として、最適です。いつもと少し違った調理法で美味しく、クールダウン。ぜひお試しください!

今月の料理人

前田さん

ダイビングのために訪れた外国の地で出会った野菜たっぷりのカスクートに感動し、お店を始めた前田さん。近郊の無農薬野菜、手作りにこだわり身体に優しい料理を提供してくれる。美味しい野菜のレシピが豊富。今回は夏真盛りになると無農薬栽培の畑でもたくさん収穫できるきゅうりを使ったレシピを教えてください!

かふえまの間
(カフェ マノマ)
豊中市南塚3-15-24
06-6152-9812
木~日営業、月~水定休
7/20~9月末まで夕涼みカフェ。
営業時間通常期間と異なる。
営/12時~21時(L020時)

ヘルシーに
火照ったカラダを
クールダウン!



きゅうりの冷製スープ

暑い今に季節にさっぱりと飲めるスープ。生のきゅうりの水々しさを活かして、蒸気にした玉ねぎとベジブロスで深みを持たせます。また濃度を濃くすれば野菜にぴったりのソースにも。盛り付けもキレイにすればちょっとした集まりごとにもぴったりです。

野菜くずが栄養満点 絶品だしに

材料 ●お好みの野菜くず 両手いっぱい ●水 1L

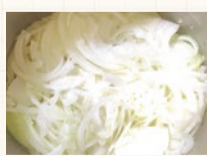
ベジブロスの作り方

1. 材料全てを大きめの鍋に入れ、火にかける。弱火でコトコトじっくり煮込む。(20分~30分)
2. 火を止めて野菜くずをざるで濾す。人参や玉ねぎ、大根のヘタや皮、キャベツの芯など何でもOK。5種類以上の野菜くずを使うと美味しく旨みたっぷりに仕上がります。

材料/4人分

調理時間 15分 ※冷やす時間は別

きゅうりの冷製スープ
●きゅうり.....3本くらい
●玉ねぎ(中).....1個半
●ニンニク.....ひとかけ
●オリーブオイル.....大さじ1
●ゴマペースト.....小さじ半分
●塩.....小さじ半分
●ベジブロス.....80cc
※なければ顆粒野菜コンソメなども ※お好みで豆乳を加えても。



1 にんにくをスライスしてオリーブオイルで炒め、横方向にスライスした玉ねぎを加え塩を振る。ひと混ぜしてお鍋に蓋をして蒸気に。



2 玉ねぎが半透明になり、水分が十分に出て甘くなったらベジブロスを加える。



3 水分が半分くらいになるまで煮詰めたら火を止め粗熱を取る。



4 3をミキサーに入れ、上からゴマペースト、乱切りしたきゅうりの順に入れて、きゅうりのつぶつぶが少し残る位で止める。冷蔵後で冷やして出来上がり。

全て皮つきのままで甘さを出さず、苦味が出てしまうので半分は皮をむきましょう。